

Philippe Auriol
Marie-Odile Vervisch



© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55183-9

EYROLLES

Sommaire

Introduction.....	7
1. Analyser son regard sur la vie.....	9
Exercice n° 1 : Spontanément positif ou négatif ?	10
Exercice n° 2 : Un œil sur le monde.....	12
Exercice n° 3 : En situation délicate... ..	16
Exercice n° 4 : Proactif ou réactif ?	19
Exercice n° 5 : Des phrases toutes faites	20
2. Comprendre l'origine de sa positivité	23
Exercice n° 6 : Plongez dans vos racines	24
Exercice n° 7 : Identifiez vos émotions	27
Exercice n° 8 : Analysez vos émotions négatives	29
Exercice n° 9 : Ces empêcheurs de voir la vie en rose.	31
Exercice n° 10 : Ces croyances qui vous limitent	35
Exercice n° 11 : Identifiez vos mécanismes de défense	37
Exercice n° 12 : Entraînez-vous !	41
Exercice n° 13 : Soyez à l'affût !	42
3. Booster son estime de soi	45
Exercice n° 14 : Oui, je suis important	46
Exercice n° 15 : Oui, je suis compétent	47
Exercice n° 16 : Oui, je peux être aimé	49
Exercice n° 17 : Osez briser vos habitudes	51
Exercice n° 18 : Votre flamme intérieure	52
Exercice n° 19 : Entretenez votre feu intérieur	55
4. Prendre la vie du bon côté	59
Exercice n° 20 : Pour un réveil en douceur	60
Exercice n° 21 : Fabriquez votre mantra	62
Exercice n° 22 : Heureux hasard du jour	64
Exercice n° 23 : Gardez l'esprit ouvert	65
Exercice n° 24 : Plus beau vu d'en haut	66

Exercice n° 25 : Mode d'emploi pour concrétiser ses rêves . .	68
Exercice n° 26 : Sortez de la plainte	71
Exercice n° 27 : Des lunettes colorées.	72
Exercice n° 28 : Exploitez vos échecs	75
Exercice n° 29 : Face à l'obstacle.	77
Exercice n° 30 : Le règlement intérieur de la positivité	79
Exercice n° 31 : L'éveil des sens.	81

5. Accorder son apparence à son être intérieur.83

Exercice n° 32 : Du style.	84
Exercice n° 33 : Haut en couleurs.	87
Exercice n° 34 : Pour des placards harmonieux	88
Exercice n° 35 : Vos gestes vous trahissent	90
Exercice n° 36 : Un peu d'oxygène	92
Exercice n° 37 : Cultivez votre sourire	93

6. Nuancer sa palette de comportements.95

Exercice n° 38 : Chut !	96
Exercice n° 39 : Portrait positif.	98
Exercice n° 40 : Priorité au plaisir !	99
Exercice n° 41 : Pour des lendemains qui chantent	103
Exercice n° 42 : Mes petits plaisirs	105

7. Enrichir ses relations107

Exercice n° 43 : Quand les mots deviennent des maux	108
Exercice n° 44 : Sortir du « oui mais... »	110
Exercice n° 45 : Un recadrage parfois nécessaire	111
Exercice n° 46 : Développez un réseau positif	113
Exercice n° 47 : Retouchez le portrait de vos « ennemis ». . .	115
Exercice n° 48 : Donnez des signes de reconnaissance. . . .	116
Exercice n° 49 : L'étoile de la chance	118
Exercice n° 50 : Un arc-en-ciel dans votre vie	119

Conclusion121

Pour aller plus loin.....123